

Meeri Paavilainen

## ”Miä en esiinny enää ikinä!”

Laulunopettajan keinoja laulunharrastajien huonojen esiintymiskokemusten käsittelyyn

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto

Opinnäytetyö

7.12.2017

Tekijä(t) Otsikko  Sivumäärä Aika	Meeri Paavilainen ”Miä en esiinny enää ikinä!” Laulunopettajan keinoja laulunharrastajan huonojen esiintymiskokemusten käsittelyyn 23 sivua + 5 liitettä 7.12.2017
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Pop/jazz -musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Pop&jazz -musiikkipedagogi
Ohjaaja(t)	Lehtori Raili Honkanen-Korhonen Lehtori Susanna Mesiä
<p>Esiintyminen on itselleni ja useimmille laulajille suurin syy laulamiseen. Onnistunut esiintymiskokemus on parhaimmillaan sitä, että pääsee jakamaan itselle merkittävän elämyksen toisten kanssa. Onnistumisen kriteerit vaihtelevat ihmisten erilaisten taustojen ja odotusten mukaan. Huono esiintymiskokemus voi kuitenkin aiheuttaa niin suuren häpeän, ettei laulaja halua enää nousta lavalle.</p> <p>Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia, millaisia konkreettisia työkaluja laulunopettajat käyttävät auttaakseen oppilaitaan selviytymään huonoista esiintymiskokemuksista. Haastattelini työhöni neljää aiheeseen perehtynyttä laulunopettajaa. Toteutin haastattelut teema-haastatteluina, ja analysoin tutkimusaineistoni laadullisen sisällönanalyysin avulla. Keskityn työssäni laulunharrastajiin.</p> <p>Työni alkuosassa esittelen huonoon esiintymiskokemukseen johtavia sekä siitä seuraavia ilmiöitä kirjallisuuden avulla. Seuraavissa luvuissa esittelen teemahaastattelun teoriaa ja laulunopettajien haastattelut. Haastatteluista kävi ilmi, että huonojen esiintymiskokemusten työstämisessä olennaista on turvallinen opettaja-oppilassuhde sekä häpeän ja esiintymisjännityksen käsittely. Kokemuksen työstäminen edellyttää oppilaan omaa tahtoa, ja opettajalta kärsivällisyyttä edetä oppilaan tahdissa pienin, lempein, hellin askelin.</p> <p>Koen opinnäytetyön aiheeni tärkeäksi, sillä suomenkielistä materiaalia huonojen esiintymiskokemusten käsittelyyn ei ole ollut. Sain haastateltaviltani konkreettisten työkalujen lisäksi erilaisia hyödyllisiä näkökulmia opettamiseen ja oppilaiden kohtaamiseen. Harjoituksista olen koonnut opetusmateriaalipaketin laulunopettajien työn tueksi.</p>	
Avainsanat	pop-ja jazzlaulu, esiintyminen, huono esiintymiskokemus, epäonnistuminen, häpeä, esiintymisjännitys

Author(s) Title Number of Pages Date	Meeri Paavilainen "I am never going to perform again!" Singing Teacher's Tools for Helping Amateur Students Overcoming Bad Performing Experiences  23 pages + 5 appendices 7 December 2017
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Pop and Jazz Music
Specialisation option	Pop and Jazz Music Pedagogy
Instructor(s)	Raili Honkanen-Korhonen M.Mus, Susanna Mesiä, M.Mus
<p>Performing is, for me and most singers, the greatest reason for singing itself. At its best, a successful performance is getting to share a meaningful experience with other people. However, the criteria for a successful performance vary for one person to another, depending on their backgrounds and expectations. A bad performing experience can cause such a great feeling of shame that the singer might not want to get on stage ever again.</p> <p>The aim of this thesis is to research what kind of concrete tools singing teachers use to help their students get over bad performing experiences. I interviewed four singing teachers who have all dealt with this subject. I executed the interviews as theme-interviews, and analyzed the research material using qualitative content analysis. In this thesis I especially concentrate on amateur singers.</p> <p>In the first part of my thesis, I will introduce phenomena that lead up to - and follow - bad performing experiences. In the following chapters I introduce theory of theme interview and singing teachers interviews. In my interviews, I discovered that in order to work on experiences of shame and performance anxiety with a student, it's important to have a safe and trusting relationship between the student and the teacher. Working on this subject first of all requires that the student wants to do it. It also requires patience on the teacher's part, in order progress in the students pace, with small and gentle steps.</p> <p>I feel this subject is very important, because there hasn't really been any Finnish reading material on bad performing experiences. In addition to the tools I acquired from my interviews, I also got many different viewpoints on teaching and teacher-student relationships. I've compiled a pack of teaching material from the exercises, for other singing teachers to use.</p>	
Keywords	pop & jazz singing, performing, bad performing experience, failure, shame, performance anxiety

## Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Kirjallisuuskatsaus	1
1.2	Työn tavoitteet	2
2	Esiintyminen	3
2.1	Onnistuminen vai epäonnistuminen?	4
2.2	Itsetunto ja minäpystyvyys	5
2.3	Musiikillinen minäkäsitys	5
2.4	Esiintymisjännitys	6
3	Tutkimusmenetelmä	7
3.1	Teemahaastattelu	7
3.2	Haastattelun laatiminen ja toteutus	8
3.3	Aineiston analysointi	8
4	Tulokset	9
4.1	Pauliina Uusivirran haastattelu	9
4.2	Christa Renwallin haastattelu	11
4.3	Iris ja Demian Seesjärven haastattelu	13
4.4	Haastattelusta esiin nousseita teemoja	16
	Oppilaan ja opettajan vuorovaikutus	16
	Häpeä	17
	Esiintymisjännitys	18
5	Pohdinta	19
	Lähteet:	22
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelukysymykset	
	Liite 2. Harjoituksia oppilaan huonon esiintymiskokemuksen käsittelyyn	

## 1 Johdanto

Esiintyminen on itselleni ja monille muille laulajille suurin syy laulamiseen. Muistan elävästi, kuinka konservatorioaikoinani harkitsin muusikonopintojeni lopettamista valtavan pelon vuoksi. Samalla minussa kyti myös valtava halu esiintyä. Tässä ristitulellani suureksi avuksi minulle oli ensimmäinen laulunopettajani, jota ilokseni sain haastatella tähän työhön. Hänen ihmisläheinen ja lämmin pedagoginen lähestymistapansa on varmasti vaikuttanut omaan tapaan opettaa. Työni tavoite onkin auttaa huonoista esiintymiskokemuksista kärsivät mutta esiintymishaluiset laulunharrastajat takaisin lavalle, sekä antaa laulunopettajille konkreettisia työkaluja oppilaiden huonojen esiintymiskokemusten työstämiseen.

Olen törmännyt huonoihin esiintymiskokemuksiin niin itse laulajana, kuin työssäni laulunopettajana. Koska minulla ei ole ollut tarvittavia työkaluja huonojen kokemusten käsittelyyn, olen tuntenut oloni kyseisten oppilaiden kanssa kovin voimattomaksi. Oppilaslähtöisenä ja empaattisena opettajana en kuitenkaan halunnut jättää pedagogiikkaani puolitiehen, vaan halusin etsiä ratkaisuja oppilaiden auttamiseksi.

### 1.1 Kirjallisuuskatsaus

Työni ensimmäinen osuus on kirjallisuuskatsaus. Mainitsen runsaasta lähdemäärästä muutamia, jotka mielestäni olivat lähimpänä omaa aihettani. Valitsin lähteikseni aineistoa jotka esiintyivät lähdemateriaalina. useissa lukemissani tutkimuksissa. Opinnäytetöiden lisäksi käytin lähteinä aihepiiriin suomenkielistä kirjallisuutta, maisterintutkielmia ja väitöskirjoja.

Johanna Annala (2014) on maisterintutkielmassaan Jyväskylän yliopistosta tutkinut psyyken ja itsetunnon vaikutusta laulamiseen. Ava Nummisen (2005) väitöskirjassa kerrotaan puolestaan ns. laulutaidottomiksi itsensä kokevien laululukoista ja niihin auttavista keinoista. Päivi Arjaksen (1994; 2014) kirjallisuus antoi runsaasti tietoa esiintymisjännityksen syistä ja sen lieventämisestä.

Jenni Taari (2016) on Metropolia Ammattikorkeakoulun opinnäytetyössään tutkinut harrastajien esiintymisen opettamista niin oppilaitoksissa kuin yksityisesti. Taarin työstä käy ilmi, ettei esiintymistä opeteta laulajille kovinkaan paljoa, vaikka se on useassa oppilaitoksessa vaatimuksena. Milla Nissisen (2016) opinnäytetyö Lahden Ammattikorkeakoulusta kertoo epävarman oppilaan kohtaamisesta laulutunnilla. Hänen työssään nousee esiin pedagogisen rakkauden käsite. Sekä Taarin että Nissisen työt keskittyvät nimenomaan harrastajiin.

Laulun ammattiopiskelijoista ja ammattilaisista on tehty tutkimusta enemmän. Iris Seesjärvi (2013) on Centria Ammattikorkeakoulun opinnäytetyössään tutkinut ammattiopiskelijoiden laulullista häpeää. Hänen työnsä osoittaa, että häpeän negatiiviset vaikutukset laulajan kehitykseen saattavat olla suuret, ja että häpeä on laulajien keskuudessa hyvin yleinen ilmiö. Veera Niirasen (2012) opinnäytetyö Metropolia Ammattikorkeakoulusta käsittelee ammattiopiskelijoiden esiintymisen harjoittelua. Niiranen toteaa työssään itsetunnon olevan tärkein tekijä muusikoiden esiintymisen harjoittelussa. Muusikoiden esiintymisjännityksestä ja persoonallisuuden, itsetunnon ja perfektionismin vaikutuksesta siihen kertoo puolestaan Jonna Vuoskoski 2007 pro graduksaan Jyväskylän yliopistosta. Hänen mukaansa musiikinopetuksessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota opiskelijoiden kannustamiseen ja rohkaisemiseen, sekä onnistumisen kokemusten tuottamiseen.

Vaikka aiheen ympäriltä löytyi paljonkin materiaalia, ei suoranaisesti aiheeseeni liittyvää suomenkielistä lähdeaineistoa löytynyt. Koska laulunopetukseen kuuluu mielestäni olennaisesti myös oppilaan laulajanidentiteetin tukeminen, koin tärkeäksi lähteä tutkimaan, millaisia keinoja laulunopettajilla on huonojen esiintymiskokemusten käsittelyyn.

## 1.2 Työn tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia, millaisia konkreettisia työkaluja laulunopettajat käyttävät auttaakseen oppilaitaan selviytymään huonoista esiintymiskokemuksista.

Haastattelin neljää aiheeseen perehtynyttä laulunopettajaa, jotka lähestyivät aihetta kaikki hyvin eri näkökulmista. Vaikka tämä toikin omalta osaltaan haastetta työni rakentamiseen, rikastuttavat erilaiset lähestymistavat työtäni suuresti.

Luvussa kaksi käsittelen laulajien esiintymistä, ja huonoon esiintymiskokemukseen liittyviä ilmiöitä tekemäni kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Kolmannessa luvussa esittelen käyttämäni tutkimusmenetelmän eli teemahaastattelun periaatteita. Neljännessä kappaleessa raportoin haastattelut erikseen sekä nostan keskusteluun muutamia teemoja jotka liittyvät olennaisesti oppilaiden huonojen esiintymiskokemusten käsittelyyn.

Liitteeseen olen koonnut haastateltujen laulunopettajien tarjoamia harjoituksia oppilaiden auttamiseksi.

## 2 Esiintyminen

Esiintyminen on laaja käsite. Tässä työssä tarkoitan sillä laulunharrastajan etukäteen valmistelemaa kappaletta, jonka hän menee laulamaan yleisön eteen. Samoin esiintymisen määrittelee Jenni Taari (2016) pop- & jazzlaulun harrastajien esiintymisen opettamista tutkivassa opinnäytetyössään. (Taari 2016, 4.)

Esiintymisen kannalta laulu on instrumenteista herkin. Annala (2014) kertoo äänen olevan haastava instrumentti sen psykofyysisen ulottuvuuden vuoksi. Siinä missä kitarrin instrumentti on kitara, laulajan instrumentti on hän itse. ”Laulaessaan laulaja antaa kuulijalle palan itsestään ja sisimmästään, oli kuulijoita yleisössä sitten yksi tai sata. Tunteet, elämäntilanteet ja ajatukset kuuluvat laulajan äänessä. Laulajan täytyy luottaa omaan ääneensä, vartalonsa ja ennen kaikkea itseensä voidakseen käyttää instrumenttiaan oikealla ja terveellä tavalla sekä kyetäkseen heittäytyä tulkintaan.” (Annala 2014, 1.)

Filosofian tohtori Päivi Arjas on tehnyt esiintymisjännitykseen ja esiintymisvalmennukseen liittyvää tutkimusta ja pioneerityötä vuosien ajan ja työskentelee Sibelius-Akatemiassa esiintymis- ja oppimisvalmennuksen lehtorina. Arjas (2014) korostaa olevan tärkeää ymmärtää esiintymistaito taitona. Kyse ei ole ominaisuudesta, vaan taitoja on mahdollista sekä oppia että opettaa. (Arjas 2014, 8.) Kuten missä tahansa lajissa, myös esiintymistaitoa voi oppia päämäärätietoisella harjoittelulla ja oikeilla työkaluilla.

## 2.1 Onnistuminen vai epäonnistuminen?

Onnistunut esiintymiskokemus on parhaimmillaan sitä, että pääsee jakamaan itselle merkittävän elämyksen toisten kanssa. Onnistumisen kriteerit ovat eri ihmisillä erilaiset jokaisen omista taustoista ja odotuksista johtuen. Toisille voi riittää itsensä ylittäminen ja uskaltaminen, kun toinen taas masentuu yhdestä unohdetusta sanasta. Arjaksen (1997) mukaan moni esiintyjä kokee onnistuvansa vasta kun kaikki esityksessä osuu kohdalleen. Hänen mielestään olisikin tärkeää miettiä realistisesti, mikä on onnistunut lopputulos omaan taitotasoon peilattuna. (Arjas 1997, 109.) Koska ihmiset pitävät esiintymistä eri lailla tärkeänä, ovat myös esiintymisestä koettavat paineet myös yksilölliset.

Arjaksen (1997) mielestä olisi hyödyllistä pohtia parasta esiintymiskokemusta, ja miksi sen koki olevan paras. Näin päästään kiinni hyvään kokemukseen johtaneisiin tekijöihin. Samalla tavalla voi analysoida myös huonoimman kokemuksen. (Arjas 1997, 35). Myöskin Niirasen (2012) mukaan muusikot usein miettivät vain huonoja esiintymiskokemuksia. Niihin kiinni jääminen vain ruokkii epäuskoa omia taitoja kohtaan. Hyvien kokemusten miettiminen ja analysointi lisää esiintyjän itsevarmuutta ja uskoa omiin taitoihinsa. (Niiranen 2012, 39.)

Numminen (2005) korostaa epäonnistumisen tärkeyttä osana prosessia. Niihin ei koskaan tulisi suhtautua kasvojen menetyksenä, vaan oleellisina askeleina uuden oppimisessa. Numminen pitää niitä jopa välttämättöminä edistymisen kannalta. (Numminen 2005, 248.) Esimerkiksi oppilas joka on aiemmin esiintymisessä unohtanut vaikka sanat kesken kappaleen, oppii kuinka tilanteesta luovitaan eteenpäin. Mokia tapahtuu kaikille, ja olenkin kuullut että ammattilaisuuden mittari on se, miten niistä mennään eteenpäin. Harrastajakin voi oppia näitä tärkeitä taitoja ja kehittyä esiintyjänä. Arjaksen (2014) helminauhavertaus tuo esiin samaa asiaa. Esiintymisiä mahtuu ns. kokemusten helminauhaan monia erilaisia; tavallisia, kirkkaan kauniita ja jopa muutamia mustia helmiä, ja kaikki niistä ovat yhtä arvokkaita. (Arjas 2014, 151-152)

Joissain tilanteissa esiintyminen ja lavalle meno saattaa olla liian kova pala esiintyjälle. Arjas (2014) kertoo syynä voivan olla esim. negatiivinen kritiikki edeltävästä esiintymisestä, tai niin stressaava kohta elämässä ettei oppilas pysty esiintymään. Tällaiseen tilanteeseen on suhtauduttava tarvittavalla vakavuudella ja oppilasta kunnioittaen. Arjaksen mukaan tuolloin on syytä ottaa askel taaksepäin etenemisessä ja panostaa oppilaan esiintyjäkuvan uudelleenrakentamiseen. (Arjas 2014, 152.)



## 2.2 Itsetunto ja minäpystyvyys

Minäpystyvyysteorian (self efficacy) teorian kehittäjän Albert Banduran (1994) mukaan minäpystyvyys tarkoittaa uskomuksia omista kyvyistä suorittaa tietty tehtävä. Tällä on vaikutus siihen kuinka ihminen suhtautuu tehtävään, miten hän tuntee, ajattelee, motivoi itseään tai ajattelee siitä. (Bandura 1994, 2, Suom. M. Paavilainen) Korkean minäpystyvyyden omaavat suhtautuvat vaikeisiin tehtäviin ennemmin haasteina, kun taas matalan minäpystyvyyden omaavat pitävät niitä enemmän uhkina. Onnistumisen kokemusten voisikin kuvitella vahvistavan minäpystyvyyden tunnetta, ja päinvastoin.

Liisa Keltinkangas-Järvisen mukaan itsetuntoa on se, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia itsessään näkee. Se on itsensä näkemistä realistisesti, heikkouksineen ja vahvuuksineen, mutta vahvuuksia korostaen. Hyvän itsetunnon omaava ihminen osaa arvostaa itsensä lisäksi myös muita, ja näkee jokaisen ainutlaatuisena yksilönä. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 9-10)

Johanna Annala pitää hyvää itsetuntoa laulamisen perustana. ”Itsetunto määrittää vokaalisen minäkuvan rinnalla suuresti sitä, mihin laulaja ryhtyy ja mitä hän uskaltaa laulajana tehdä.” (Annala 2014, 11.) Jos laulajan itsetunto on huono, voi hänen olla lähtökohtaisesti vaikeampi esiintyä, saati sitten selviytyä huonosta esiintymiskokemuksesta.

## 2.3 Musiikillinen minäkäsitys

Tulkitsemme kukin musiikkia myös musiikillisen minäkäsityksemme eli minäkuvamme kautta. ”Minäkuvat ohjaavat toimintaamme vaikuttaen siihen, kuinka tulkitsemme menneisyyttämme, ymmärrämme kehollisuutemme, kuinka toimimme toisten ihmisten kanssa ja kuinka suunnittelemme tulevaisuuttamme. Minäkuviamme kautta tulkitsemme maailmaa ja annamme merkityksiä kokemallemme.” (Lindeberg 2005, 17.) Lindebergin mukaan vokaalinen minäkuva on vastaus kysymykseen, millainen laulaja olen. Vokaalinen minäkuva on muokkautuu jatkuvasti karttuvien laulukokemusten myötä, usein monipuolistuen ja rikastuen. (Lindeberg 2005, 48.)

Tulamon mukaan myönteisen musiikillisen minäkäsityksen omaava yksilö kokee itsensä hyväksytyksi, kelpaavaksi, ja luottaa omiin mahdollisuuksiinsa erilaisissa musiikillis-

ta vuorovaikutusta sisältävissä tilanteissa. Kielteisen musiikillisen minäkuvan omaava taas ei pidä itseään kelpaavana tai hyväksyttävänä eikä usko mahdollisuuksiinsa musiikin oppimisessa. (Tulamo 1993, 53). Maalaisjärjellä voisikin päätellä, että myönteinen musiikillinen minäkäsitys on kaiken oppimisen lähtökohta jota ilman yksilö ei välttämättä edes hakeudu musiikin pariin pelätessään kuitenkin epäonnistuvansa. Nissinen (2016) pitää negatiivista musiikillista minäkäsitystä yhtenä suurena epävarmuuden aiheuttajana. Hänen mukaansa negatiivisen musiikillisen minäkäsityksen omaava oppilas kokee itsensä musiikin parissa riittämättömäksi ja vähättelee omaa musikaalisuuttaan ja musiikillista osaamistaan. Tällainen oppilas ei myöskään välttämättä usko omiin mahdollisuuksiinsa oppia musiikkia. (Nissinen 2016, 3.) Kielteinen musiikillinen minäkäsitys voi olla jopa syynä siihen, miksi oppilas kokee epäonnistuvansa esiintyessään. Jos itseltään ei odotakaan muuta kuin huonoa suoritusta, on mahdotonta mielestäni kokea onnistumista.

## 2.4 Esiintymisjännitys

Esiintymisjännityksestä on viime aikoina tehty valtavasti paljon tutkimusta, opinnäytetöitä ja väitöskirjoja. Esiintymisjännitys on ilmiö, jolta kokeneetkaan laulajat harvoin pääsevät pakoon. Muistan taannoisen haastattelun, jossa Vesa-Matti Loiri kertoi vuosikymmenien esiintymisten jälkeen yhä oksentavansa ennen lavalle nousemista.

Arjaksen (1997) mukaan kehityso pillisten teorioiden kannattajat uskovat esiintymisjännityksen taustalla olevan primitiivisen ”taistele tai pakene”-mekanismin. Vaikkei esiintymistilanteeseen liittyisi uhkaa, keho saattaa fyysisesti reagoida siihen kuin kuolemanvaaraan. Koska jännitysoireet valmistavat maksimaaliseen suoritukseen, olisi Arjaksen mielestä parempi puhua valmiustilasta. (Arjas 1997, 16-17.) Arjas (2014) huomauttaa myös, että termi jännittäminen saa negatiivisemmän kaiun kuin esim. valmiustila tai vireytyminen. (Arjas 2014, (24-15))

Laukkasen ja Leinon (1999) mukaan esiintymisjännitys on esiintymistilanteisiin ja niiden ennakkointiin liittyvä tila, joka voidaan kokea hyvin eri tavoin. Miellyttävänä kiihtymyksenä se vireyttää ennen suoritusta, mutta epämiellyttävänä ja ahdistavana se saattaa aiheuttaa ikäviä fyysisiä oireita kuten hengityksen tihentyminen, pulssin nouseminen, hikoilu, ym. Se voi pahimmillaan muodostua jopa pelkotilaksi, josta aiheutuu esiin-

tymistilanteeseen liittyvän epäonnistumisen ja mahdollisen häpeän ennakointia. Esiintymispelon taustalla on usein aiempia huonoja kokemuksia sekä huono itsetunto. (Laukkanen & Leino 1999, 120) Laukkanen ja Leino (1999) toteavat myös, että jännitysoireisiin kiinnitetty huomio saattaa pahentaa niitä. Parempi olisi keskittyä täysin käsillä olevaan tehtävään, esimerkiksi laulusuoritukseen. Oireet myöskään harvoin näkyvät ulospäin yhtä voimakkaasti kuin jännittäjä ne kokee. Laukkanen ja Leino mielestä esiintymisjännityksen lieventämiseen hyvä keino on itsensä totuttaminen; kun esiintymisiä on enemmän, kynnyksensä alenee varmasti. (Laukkanen & Leino 1999, 120-121)

### **3 Tutkimusmenetelmä**

#### **3.1 Teemahaastattelu**

Työn aiheen päätettyäni parhaaksi tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui haastattelu sen luontevuuden ja ihmisläheisyyden vuoksi. Päädyin käyttämään työssäni puolistrukturoitua teemahaastattelua eli kohdennettua haastattelua. Hirsjärven ja Hurmeen (2004) mukaan teemahaastattelu perustuu oletukselle, että kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tutkia tällä menetelmällä. (Hirsjärvi & Hurme, 2004, 48). Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan teemahaastattelu etenee keskustelunomaisesti, kohdentuen haastattelijan ennalta määrittelemiin teemoihin. Tämä tutkimusmuoto vaatii haastattelijalta huolellista aihepiiriin perehtymistä. Myös haastateltaviksi on syytä valita sellaisia ihmisiä, joilla on tarjota informaatiota käsiteltävissä olevaan aiheeseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Hirsjärven ja Hurmeen (2004) mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta järjestys saattaa vaihdella. Haastateltavat saavat vastata kysymyksiin omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme, 2004, 47). Käytin kaikilla haastateltavilla samaa kysymyslomaketta. (Liite 1)

### 3.2 Haastattelun laatiminen ja toteutus

Keskustelin haastateltavien valinnasta opinnäytetyöni ohjaajien kanssa. Yhden heistä olin valinnut jo ennakkoon omien häneen työhönsä perustuvien kokemusteni perusteella. Loput haastateltavat etsin Facebookin laulunopettajien Voice Teachers United-ryhmästä seuraavalla ilmoituksella:

*”Moikka kaikki! Miä oon tekemässä opinnäytetyötä tuolta Metropoliaa aiheesta joka on lähellä omaa sydäntäni, ja joka on useasti tullut vastaan opetuksessa; Millä konkreettisilla työtapoilla laulunopettaja voi auttaa laulunharrastajaa käsittelemään huonoja esiintymiskokemuksia/pääsemään niistä yli? Oon etsimässä haastateltavia, ja myöskin ylipäättään kyselemässä josko jollain teistä olisi paloa/perehtymistä aiheeseen. Jos teillä olisi halua jakaa omia työtapojanne/ajatuksianne aiheeseen liittyen, olisin todella kiitollinen. Miuhun saa ottaa yhteyttä yv:llä, meilitse meari.paavilainen@gmail.com, tai kommentoida tähän alle. Iloa päivinne!”*

Muutama opettaja ilmoitti halukkuutensa haastatteluun. Kyseiset opettajat vaikuttivat siltä, että heillä olisi kokemusta huonoja esiintymiskokemuksia omaavista oppilaista, sekä perehtyneisyyttä asiaan. Otin heihin yhteyttä viestitse Facebookin kautta, ja kaikki suostuivat ilokseni haastatteluun. Kävin haastattelemassa laulunopettajia heidän ehdottamissaan paikoissa, ja äänitin haastattelut matkapuhelimeni sanelimella. Haastattelujen lisäksi Christa Renwall vastasi minulle myös sähköpostitse. Demian Seesjärveltä pyysin haastattelun lisäksi tarkennusta vastaukseen Facebook-viestillä.

Pohdin tutkimuskysymyksiä tutkimani kirjallisuuden, ohjaajani neuvojen ja omien intressieni pohjalta. Rakensin haastattelun kolmen pääteeman ympärille jotka olivat huonon esiintymiskokemuksen vaikutukset oppilaaseen, konkreettiset työkalut oppilaan auttamiseksi, ja kokemusten käsittelyn vaikutukset oppilaaseen.

### 3.3 Aineiston analysointi

Tekemäni haastattelut olivat kovin erilaisia ja ne toivat esiin erilaisia näkökulmia. Tämän vuoksi koin tärkeäksi esitellä haastattelujen tulokset sekä erikseen, että teemoitel-

len. Litteroin haastattelut ensin sanasta sanaan, ja sen jälkeen siistin tekstistä toistot ja mutinat pois.

Käytin aineistoni analysointiin sisällönanalyysia. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Tutkimuskohteena olevat aineistot voivat olla valmiiksi tekstimuotoisia kuten kirjat ja päiväkirjat tai tekstimuotoon muutettuja kuten haastattelut, keskustelut ja puheet. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006)

## 4 Tulokset

### 4.1 Pauliina Uusivirran haastattelu

Pauliina Uusivirta on kahdenkymmenenviiden vuoden työkokemuksen omaava popjazzlaulupedagogi, joka opettaa laulunharrastajia Lahden musiikkiopistossa ja Lahden konservatoriossa. Hän oli myös ensimmäinen popjazzlaulunopettajani ensimmäisenä vuoteni Kymen konservatoriossa 2009-2010.

”Mun mielestä tavallaan se ensimmäinen vaatimus mulle itselleni opettajana on se et mä pidän ihmisistä. Et en mä voi, jos en mä pysty näkemään sitä toista ihanaa ja arvokkaana ja tutustumisen arvosena, ni ei mulla oo sille paljon opettajana annettavaa.”

Pauliina kertoo kokevansa vuorovaikutuksen oppilaan kanssa olevan eräänlainen universaali lahja, jossa hän itse saa yhtä paljon kuin antaa. Työssään harrastajien kanssa hän auttaa oppilaita rakentamaan musiikillista minäkuvaansa alusta alkaen ja rohkaisee laulajia uskaltamaan.

”Ne oppilaat jokainen on oma ihana kiemurainen persoonansa, jossa on se oma ääni ja se oma uskallus ja sielu ja semmonen. Ja se ajatus siitä että, et pääsee yhdessä sen toisen kanssa ettimään et mites me saatais sen ääni sieltä niiku sopukoista vähän paremmin ulos niin että se toistais vähän paremmin sen mitä siellä sisällä soi, ja miten me saadaan sille yhdessä uskallusta niin paljon että se uskaltaa antaa sen äänensä tulla sieltä koska siitähän se on kauheen usein kiinni.”

Pauliina mainitsee yrittävänsä olla avoin oppilaille omista huonoista esiintymiskokemuksistaan. Hän pitää tärkeänä, että laulunopettaja voisi olla oppilaalle kokemuksen käsittelyssä rinnallakulkija mieluummin kuin jyrkkä auktoriteetti.

Pauliina mainitsee tapaavansa työssään huonoista esiintymiskokemuksista kärsiviä oppilaita suhteellisen usein, jopa puolen vuoden välein. Hän kertoo huomanneensa kokemusten aiheuttaneen oppilaille häpeää ja lukkoon menemistä.

”Ja sit, koska ihminen on kiemurainen otus, nii hävettää, ja hävettää se että hävettää.”

Häpeä kasautuu Pauliinan mukaan ns. kerros kerroksen päälle, ja se saa oppilaan välttelemään esiintymistä. Osa oppilaista kieltäytyy suoraan, osa saattaa perua esiintymisen viime hetkellä flunssan varjolla. Vaikka opettaja näkisi tilanteen läpi, hänen mielestään opettajan ei ole syytä kyseenalaistaa oppilaan kertomaa. Oppilaan on saatava säilyttää kasvonsa, jos hän ei ole vielä valmis esiintymään uudelleen. Koska kyse on harrastustoiminnasta, ei ole syytä vaatia oppilaalta liian suurta rohkeutta liian aikaisin.

Pauliina käyttää oppilaidensa kanssa useita keinoja auttaakseen laulajat takaisin lavalle. Kahdenkeskisillä laulutunneilla saatetaan keskustelun lisäksi analysoida esiintymistä aikajanan tekemisellä. Vertaistukea Pauliina hyödyntää opetuksessaan luokkatuntien eli ryhmätuntien muodossa. Tuolloin oppilaat voivat jakaa kokemuksiaan ja harjoitella esiintymistä hyväksyvässä ympäristössä. Pauliina kertoo käyttävänsä ovelasti myös pianonsoiton tahallista mokailua keinona rentouttaa oppilasta. Näin oppilas saa kokemuksen myös laulunopettajan inhimillisyydestä.

Huonojen esiintymiskokemusten käsittelyn seuraukset ovat olleet Pauliinan mukaan yksilöllisiä. Useimmiten kokemuksen käsittely ja purkaminen on saanut aikaan sen, että kokemus on muuttunut haaleammaksi muistoksi menneisyydessä jolle uskaltaa ehkä vähän nauraakin.

”Et se on tavallaan, se möykky, kun on saanu purettuu sitä semmosta häpeän ja nolouden ja kasvojenmenettämisen sellasta suojamuuria siitä, ni se pikkuhiljaa pienenee ja sulaa semmoseks käsiteltävän kokoseks.”

Pauliinan mielestä on ihanaa, että jotkut oppilaat haluavat rohkeasti ottaa härkää sarvista ja esittää aiemmin epäonnistuneen kappaleen uudelleen.

Joillain oppilailla huonon kokemuksen käsittely on johtanut syviin mietteisiin ja isompaankin prosessiin. Usein huonon esiintymiskokemuksen käsittelyn alta saattaa paljastua enemmänkin esillä olemisen ja epäonnistumisen pelkoa. Pauliina pitää tärkeänä, että opettaja tunnistaa, milloin ollaan hänen osaamisalueensa ulkopuolella ja osaa suositella lisäapua mielenterveydellisiin pulmiin.

Pauliina kertoo uskovansa, että useimmilla laulajilla on esiintymisen halu olemassa, vaikka siihen liittyisikin negatiivisia tunteita. Oppilaalle ei saa tulla prosessissa hoputettu olo, ja asian käsittelemisen halu pitää lähteä oppilaasta itsestään. Tärkeintä Pauliinan mielestä on lähestyä lempeästi ja monesta eri kulmasta, kiireettömästi, ”pienin, lempein, hellin askelin”.

”Mitä vanhemmaks ja mitä kauemmin mä opetan, sitä lempeempi must tulee. Varovaisempi. Koska se aika ja se että mitään ei tehdä väkisin ni se avaa tavallaan sen mahdollisuuden sille että se et oppilas saa omilla ehdoilla, mieluummin niin päin et se hoputtaa mua ja silloin se pääsee sen yli.”

#### 4.2 Christa Renwallin haastattelu

Christa Renwall on esiintyvä taiteilija, artistivalmentaja, esiintymisvalmentaja ja uravalmentaja. Muusikoksi hän on valmistunut Pop & Jazz konservatoriolta vuonna 2000. Christa valmentaa sekä harrastajia että ammattilaulajia. Christa kertoo törmänneensä työssään useisiin laulajiin, joiden ongelmana on huono itsetunto ja negatiivinen käsitys itsestään. Huomatessaan työkalujen loppuvan tällaisten laulajien kohdalla, Christa jatkokouluttautui LFC Life Coachiksi 2015. Hän valmentaa laulajia mentaalivalmennuksen pohjalta ja on myös kehittänyt Core Sound-metodin.

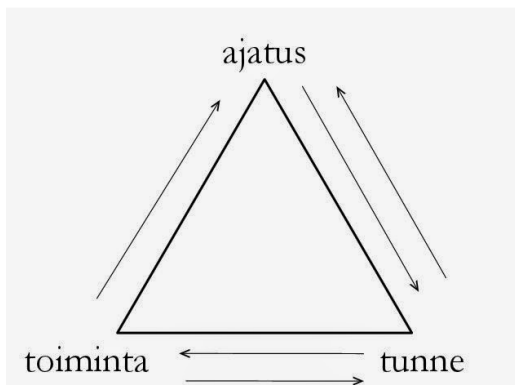
Christan mukaan ajatukset ovat valintoja, joihin voi vaikuttaa. Ihminen voi itse päättää, millaisia ajatuksia valitsee.

”Jos sä valitset ajatuksen että ”mä en osaa laulaa tota ääntä”, tai ”mä en pysty laulaa noin korkeeta ääntä” niin mitä sun kehossa silloin tapahtuu? Sä meet lukoon, sä alat jännittämään, et voi tuottaa sitä ääntä rennosti ja optimaalisesti.”

Christan tärkeimpiä perustyökaluja on kognitiivinen kolmio (kuvio 1). Sen mukaan ajatukset laukaisevat kehossa tunnereaktion ja tunteet vaikuttavat suoraan toimintaan.

Näin ollen valitsemamme ajatukset vaikuttavat suoraan siihen millaista toimintamme on ja millainen lopputulema on.

Christa kertoo ihmisellä olevan päivässä noin 60 000-65 000 ajatusta, joista valtaosa, noin 85 prosenttia on samoja. Näin ollen vallalla olevat ajatukset usein määrittävät minkälainen tunnetila ihmisellä on. Tunnetila puolestaan määrittää millaista toimintaa ihminen harrastaa. Kuviosta voi huomata että kognitiivinen kolmio toimii kumpaankin suuntaan.



Kuvio 1. Kognitiivinen kolmio.

Ajatuksiin vaikuttavat myös erilaiset uskomukset. Christa kertoo uskomuksen olevan toteamus tai ajatus, jota ihminen pitää totena huolimatta siitä onko asia niin. Jokaisella ihmisellä on oma uskomusjärjestelmänsä, ja uskomukset voivat rajoittaa elämää paljonkin. Jos oppilaalla on uskomus itsestään epäonnistuneena esiintyjänä, hän tuntee itsensä epäonnistuneeksi ja huonoksi. Tämä puolestaan voi saada hänet toimimaan niin että epäonnistuu.

Christa kertoo huonojen esiintymiskokemusten aiheuttaneen valmennettaville mielen sekä kehon jännittymistä. Tämän myötä rennosta äänentuotosta tulee todella haastavaa. Joillekin valmennettaville esiintymisestä on tullut stressaava kokemus, joka aiheuttaa erilaisia tunteita: paniikkia, häpeää, ahdistusta, riittämättömyyden tunnetta ja syyllisyyttä. Negatiiviset tunteet vaikuttavat siis toimintaan negatiivisesti.

Christan mukaan on tärkeää kohdata valmennettava kunnioittavasti ja kuunnellen. Hän sanoo valmentajan tärkeimmän työkalun olevan kysymykset. Valmentajan tulisi viimeiseen asti välttää valmiiden ajatusten tarjoamista, jotta valmennettava saa itse oivaltaa. Perehtyneisyytensä vuoksi Christalla on tarjota monia työkaluja huonojen esiintymisko-



kemusten käsittelyyn. Konkreettisten harjoitusten avulla laulajalla on mahdollisuus oppia mielen ja kehon yhteyden merkitys. Christan korostama positiivinen mindset eli mielentila on kaiken a ja o. Christan mukaan positiivisia ajatuksia valitsemalla on mahdollista saada jännitysenergia käännettyä innostumisen puolelle lamaannuttavan taistele-pakene-reaktion sijasta.

”Jos sua jännittää niin se jännitys on tunne. Mutta sun pitää oppia myös ymmärtämään että mikä laukaisee sen tunteen, eli millasen ajatuksen sä valitset silloin kun sun kehossa syntyy se jännitys tai paniikki.”

Christa työskentelee nykyään enimmäkseen ammattilaisten parissa. Hän kokee kuitenkin, että samat harjoitteet sopivat myös harrastajille. Ainoana erona hän pitää sitä, ettei harrastajan tarvitse välttämättä esiintyä, mutta ammattilaisella sitä valintaa ei ole.

”Ne on ne samantyyppiset traumat ja uskomusjärjestelmät jotka meihin on rakennettu. Kaikilla on omat estot ja uskomukset jotka vaikuttaa siihen sun tekemiseen. Ei sillä ole väliä että ootko sä harrastelija vai ammattilainen. Ihan kaikilla on täsmälleen yhtä vahvoja tai syviä haavoja tai traumoja.”

Christa kertoo kokemuksen käsittelyllä olevan monia hyötyjä. Valmennettava oppii, että ajatukset ovat omia valintoja, ja että niillä on tunteiden kautta vaikutus toimintaan. Esimerkiksi Totuudenhorjuttamistyökalun (liite 2) avulla voi oppia, kuinka suuri voima sanoilla on. Tätä kautta laulaja oppii ohjelmoimaan itseään uudelleen ja valitsemaan itselleen positiivisempia ajatuksia sekä saamaan aikaan positiivisempia lopputuloksia.

#### 4.3 Iris ja Demian Seesjärven haastattelu

Iris Seesjärvi on klassinen laulaja, laulupedagogi ja psykofyysinen hengityskouluohjaaja. Hän on valmistunut laulupedagogiksi vuonna 2014 Centria AMK:sta Kokkolasta ja musiikin maisteriksi Viron Musiikki- ja Teatteriakatemiasta 2017. Hän on perehtynyt laulun ammattiopiskelijoiden laululliseen häpeään opinnäytetyössään ”Häpeä laulullisen ilmaisun esteenä - Laulunopiskelijoiden kokemuksia laulullisesta häpeästä”.

Demian Seesjärvi on musiikkipedagogiksi (Yamk) valmistunut holistinen äänitutkija, laulaja ja KehoÄäni-opettaja. Lisäksi hän on sertifioitu TRE eli Trauma and Tension Releasing Exercises-ohjaaja. Hän on tutkinut transmiesten äänenmuutosta psykofyysi-

sestä näkökulmasta ja opettanut lisäksi ihmisiä, jotka kärsivät äänellisestä häpeästä ja itseilmaisullisista lukoista. Hän on myös kehittänyt Autenttinen Ääni&Kehomenetelmän. Koska Seesjärvillä vaikutti olevan samankaltainen lähestymistapa oppilaiden huonojen esiintymiskokemusten käsittelyyn, päätin tehdä heille yhteishaastattelun.

Demian ja Iris kertoivat kiinnostuksensa huonoista esiintymiskokemuksista kärsivien oppilaiden auttamiseen pohjaavan vahvasti omiin aiempiin kokemuksiinsa. Iris on tutkinut häpeän tunteen vaikutusta laulamiseen ammattiopiskelijoiden osalta. Tutkimuksessa ilmeni, että häpeällä saattaa olla suurikin vaikutus laulajan ammatillisessa kehityksessä. Häpeä voi ilmetä kahlitsevana, ylikriittisenä suhtautumisena omaa laulamista kohtaan, ja siihen liittyy vahva pessimismi, Iriksen mukaan jopa itsesabotaasi.

”Vähänniinku ampuis itteään jalkaan ja yrittää juosta maratonia.”

Häpeä aiheuttaa oppilaissa usein voimakkaita reaktioita taistele-pakene-jähmety-refleksin myötä. Ihmisestä riippuen huomio kiinnittyy eri asioihin. Iris kertoo oppilaan saattavan ruveta pienentämään itseään statuksellisesti, mikä voi vaikuttaa kehoon esimerkiksi ryhdin kasaan painumisena ja hengityksen pinnallistumisena. Yleistä on myös halu ”vajota maan alle” ja kurkun kuristuminen.

Demian on erikoistunut äänellisesti lukkiutuneiden ja äänellisistä traumaista kärsivien oppilaiden auttamiseen, ja hän kertookin huonon esiintymiskokemuksen aiheuttavan lukkiintumista. Osalle oppilaista kokemus on saattanut olla jopa traumaattinen. Mitä herkempi ihminen on, ja mitä tärkeämpänä hän esiintymistä pitää tai mitä enemmän paineita tilanteeseen liittyy, sitä voimakkaammaksi häpeän tunne kehittyy ja kehollistuu. Haastavia esiintymistilanteita voivat olla esimerkiksi tutkinto tai koelaulu.

Seesjärvet pitävät kumpikin tärkeänä, että huonoja esiintymiskokemuksia käsitellessä ihminen on otettava huomioon kokonaisvaltaisesti. Koska kehoa ja mieltä ei voi erottaa toisistaan, voi psykofyysinen lähestymistapa tarjota ratkaisuja. Demian kuvailee työskentelyään psykofyysiseksi äänikeho-työskentelyksi, jossa on terapeuttisia elementtejä.

”Se tapa millä mä lähestyn niinku niitä oppilaita, niin se on jo parantavaa.”

Hän tarkoittaa psykofyysisillä harjoitteilla liikettä, kosketusta, ääntä ja tärinää. Demian on valmistunut TRE-, eli tärinäterapiaohjaaja. TRE tarkoittaa neurogeenistä tärinää, joka syntyy sympaattisen hermoston aktivoitumisesta esim. läheltä piti-tilanteessa tai

muun jännityksen seurauksena. Tätä on havaittu kaikilla nisäkkäillä. Tärinä on yksi tapa purkaa kehosta jännitystä, stressiä ja traumoja, joten se voi olla hyvinkin vahva kokemus. Tämän vuoksi TRE:tä on syytä lähteä kokeilemaan vain ammattilaisohjaajan kanssa. Demian muistuttaa kuitenkin, että vaikka hänen työskentelynsä voi olla oppilaille terapeutista, ei laulunopettaja voi ottaa terapeutin roolia.

Demian ja Iris korostavat opettajan ja oppilaan välisen vuorovaikutuksen tärkeyttä.

”Se on hirveen tärkeä, et jos on joku epäonnistunut kokemus, et opettaja ois tarpeeksi turvallinen et opettajalle ylipäättään pystyy sanomaan ja sanoittamaan sitä tunnetta.”

Turvallinen ilmapiiri on tärkeä lähtökohta huonojen esiintymiskokemusten käsittelylle. Jos oppilas uskaltaa rentoutua, uskaltaa hän helpommin myös heittäytyä. Näin kehitystä tapahtuu helpommin. Iriksen mukaan oppilaan täytyy saada tulla kuulluksi ja nähdyksi myötätuntoisesti ja empaattisesti.

Työskennellessään häpeästä kärsivien ja äänellisesti lukkiutuneiden oppilaiden kanssa opettajan täytyy toimia hyvin tietoisesti. Demianin mukaan opettajan on hyvä olla käynyt läpi omaa tunneprosessia, jotta hän pystyy tunnistamaan tunteita oppilaassa. Opettajan tulee ymmärtää, kuinka suuri voima sanoilla on. Hyvässä mielessä rohkaisuksi tarkoitettu ”äläs nyt” tekee oppilaan kokemuksen näkymättömäksi enemmän kuin rohkaisee. Opettaja voi myös tarjota vertaistukea kertomalla omista kokemuksistaan ja tehdä tällöin myös oman haavoittuvuutensa näkyväksi.

Keskustelu on yksi tärkeimpiä työvälineitä oppilaan myötätuntoisen kohtaamisen lisäksi. Tärkeintä on antaa oppilaalle tilaa itse sanoittaa tilannetta ilman, että opettaja lähtee syöttämään jotain valmista. Opettajan on hyödyllistä tehdä oma haavoittuvuutensa näkyväksi, koska omista huonoista kokemuksista kertominen voi tuoda oppilaalle toivoa siitä, että kaikesta selviää ja kaiken tasoisille laulajille sattuu virheitä. Oppilaalta voi keskustellessa kysyä, oliko huonoksi mielletyssä kokemuksessa jotain hyvää tai mikä onnistui. Oppilasta voi pyytää erittelemään mikä meni huonosti ja pettyivätkö omat vai toisten odotukset. Demianin ja Iriksen mielestä on myös hyvä selvittää onko huono kokemus tullut itse esityksestä vai siitä saadusta palautteesta. Joskus hyväkin kokemus voi mennä pilalle tökerön palautteen vuoksi.

Koska taistele-pakene-jähmety-reaktio syntyy jännittävässä tilanteessa, avainasemassa on siihen suhtautuminen. Päivi Arjas on puhunut vireytymisestä, joka onkin terminä

positiivisempi näkökulma; keho virittäytyy eli valmistautuu parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Iris mainitsee Päivi Arjaksen helminauhavertauksen olevan hyvä konkreettinen esimerkki siitä, että esiintymisiä on monenlaisia. Aina esiintymiset eivät mene yhtä hyvin, vaan helminauhaan mahtuu niin kauniin kirkkaita, sameita kuin mustiakin helmiä. Minna Martin, jonka hengityskouluohjaajakoulutuksen Iris on käynyt, on lanseerannut ajatuksen ”saa jännittää”. Seesjärvet pitävät Martinin filosofiaa tärkeänä suomalaisille, sillä jännitys voi olla yhtä luonnollista kuin hengittäminen. Demian kehittää tällä hetkellä ääni-kehomenetelmää opettajien pedagogiikan tueksi.

Demianin mukaan ammattilaisten ja harrastajien opettamisessa on muutamia merkittäviä eroja. Harrastelijalta ei välttämättä löydy syvempää tietämystä siitä, mitä kaikkea laulamiseen liittyy. Alottelijoille pelkkä laulaminen toisten kuullen voi olla hyvin jännittävää. Ammattilaisilla laulajanidentiteetti on usein kasvanut jo niin tärkeäksi osaksi minäkuvaa, ettei sitä voi enää erottaa muusta persoonasta.

#### 4.4 Haastattelusta esiin nousseita teemoja

Laulunopettajien haastatteluista nousi esiin kolme selkeää teemaa; oppilaan ja opettajan välinen vuorovaikutus, häpeä sekä esiintymisjännitys. Häpeän ja esiintymisjännityksen käsittelemiseen löytyi opettajilta käytännön harjoituksia, jotka löytyvät koostamastani materiaalipaketista (liite 2). Vaikka olen jaotellut harjoitukset häpeän ja esiintymisjännityksen käsittelyyn erikseen, voidaan osaa harjoituksista käyttää molempiin teemoihin sekä myös muiden negatiivisten tunteiden käsittelyyn.

##### Oppilaan ja opettajan vuorovaikutus

Kaikki laulunopettajat pitivät opettaja-oppilassuhteen turvallisuutta ja laulutunnin luotamuksellista ilmapiiriä ensiarvoisen tärkeänä. Oppilaan tulee tulla kuulluksi myötätuntoisesti, ja antaa sanoittaa tuntemuksiaan itse. ilman että opettaja lähtee syöttämään

valmiita vastauksia. Haastateltujen opettajien enemmistön mielestä opettajan tärkeimpiä työkaluja ovat kysymykset. Oppilaan täytyy saada itse oivaltaa.

Laulutunnilla voidaan yhdessä tutkia, kuinka oppilas saisi rohkeutta uskaltaakseen rentoutua, heittäytyä ja sitä kautta oppia uutta. Opettaja onkin tässä suhteessa enemmän rinnallakulkija kuin auktoriteetti. Opetuksessa on hyvä keskittyä enemmän positiiviseen, kuin negatiiviseen; pelkäävä oppilas usein tietää jo mitä laulussa on korjattavaa, mutta yleensä harvoin huomaa positiivisia asioita.

Opettajan on hyvä oppia olemaan empaattinen ilman omaa tunnereaktiota, eli kohtamaan oppilas avoimesti mutta lähtemättä itse tunteeseensa mukaan. Tähän auttaa syvähengitys ja tietoisuus omasta kehosta.

Vaikka laulutunnilla tapahtuva opetus voi olla terapeutista, ei haastateltujen enemmistön mukaan ole asiaankuuluvaa lähteä terapoimaan oppilasta. Laulunopettaja voi ennemminkin tarjota kuuntelevan korvan, ja tarvittaessa lempeästi ohjata oppilaan ammattiavun piiriin.

## Häpeä

Huonoon esiintymiskokemukseen liittyy hyvin usein häpeää. Christa kertoo häpeän olevan suomalaisille tyypillinen tunne, joka tulee usein esille valmennettavien kanssa. Se voi aiheuttaa usein myös fyysisiä reaktioita. mm. kasaan painumista, kurkun kuristamista ja hengityksen pinnallistumista. Häpeä saattaa jäädä kehoon, ja lukkiuttaa ihmistä.

Pauliinan mukaan ihminen on ”kiemurainen otus”; ”hävettää, ja lisäksi hävettää se että hävettää.” Häpeä vaikuttaa laulajan toimintaan, ja sen kokemista uudelleen halutaan usein välttää tavalla tai toisella. Osa myöntää suoraan esiintymispelkonsa, toiset saattavat harjoitella matineaan, mutta viime hetkellä perua flunssan varjolla. Kaikkien haastateltavien mielestä tärkeää antaa oppilaan säilyttää kasvonsa. Jos oppilaalta vaaditaan liian suurta rohkeutta liian aikaisin, ei se palvele tarkoitustaan.

Häpeän syntyyn ja voimakkuuteen vaikuttaa myös ihmisen oma suhtautuminen. Täydellisyyttä tavoittelevat, perfektionistiset oppilaat asettavat usein liian korkeat standardit esityksensä onnistumiselle.

Häpeää ja riittämättömydentunnetta voi lähteä työstämään tiedostamisen kautta, ja niitä kohtaan voi oppia tuntemaan jopa myötätuntoa. Ymmärrys siitä, että on riittävä sellaisenaan, saattaa auttaa lieventämään häpeän tunnetta. Perfektionistisille oppilaille on hyvä puhua itsemyötätunnosta ja armollisuudesta. Myös erilaiset psykofyysiset voivat auttaa huonon esiintymiskokemuksen työstämisessä. Yksi Demianin työvälineistä on jo aiemmin mainittu TRE, eli värinäterapia.

### Esiintymisjännitys

Kaikki jännittävät, joten olennaista on siihen suhtautuminen, kuinka saada negatiivinen jännitysenergia käännettyä positiivisen innostumisen puolelle. Paniikki tuo mukanaan lamauttavan taistelee tai pakene -reaktion, jossa mm. hengitys pinnallistuu ja keho jännittyy äärimmilleen. Positiivisen mindsetin eli mielentilan kautta näitä ajatuksia voi lähteä työstämään.

Jännittämisen salliminen on kaikkien haastateltujen opettajien mielestä tärkeää. ”Älä turhaan jännitä”-rohkaisulauseeseen voisikin kääntää muotoon ”saa jännittää!” Jännittämiseen kannattaa haastateltavien mukaan kannustaa suhtautumaan luonnollisena osana esiintymistä. Vertaistuki on yksi parhaista tavoista käsitellä huonoja esiintymiskokemuksia. Monissa musiikkioppilaitoksessa onkin käytössä ns. luokkatunnit, jotka ovat ryhmäopetusta. Ryhmässä saatavat kokemukset siitä, että kaikki jännittävät ja että yleisö on lähtökohtaisesti aina esiintyjän puolella, ovat arvokkaita huonoista esiintymiskokemuksista ylipääsemiseen.

## 5 Pohdinta

Työni tärkein tavoite oli tutkia millaisia konkreettisia työkaluja laulunopettajat käyttävät auttaakseen oppilaitaan selviytymään huonoista esiintymiskokemuksista. Lopputuloksena syntyi myös opetusmateriaalipaketti laulunopettajien työn tueksi. Kirjoitin harjoitukset selkeästi auki helppolukuiseksi listaksi, jollaisesta mielelläni itsekin etsisin harjoituksia. Olen tähän mennessä jo päässyt soveltamaan harjoituksista muutamia etenkin yksilöoppilaiden kanssa. Aion ottaa vertaistukea hyödyntäviä ryhmäharjoituksia käyttöön ohjaamassani työväenopiston lauluryhmässä.

Päädyin valitsemaan tutkimusmenetelmäksi haastattelun, sillä se on itselleni työskentelytapana mieluista. Koin myös, että löydän parhaiten aineistoa haastattelemalla aiheeseen perehtyneitä laulunopettajia. Opinnäytetyönohjaajani olivat samaa mieltä, ja suosittelevat teemahaastattelun tekemistä. Haastatteleminen oli siis tutkimusmenetelmäksi oikea valinta, ja samaa mieltä olen yhä. Hankaluuksiltakaan ei loppujen lopuksi välttyä. Koska teemahaastattelulle ei ilmeisesti ole olemassa yhtä selkeää runkoa, koin sen muodostamisen itselleni vaikeaksi. Ohjaajani olivat onneksi tukenani koko prosessin ajan.

Omiin vahvuuksiini opettajana kuuluu ihmisten kanssa toimiminen ja vuorovaikutus. Tämän vuoksi haastateltavien etsintä, kohtaaminen ja yhteydenpito heidän kanssaan oli helppoa. Etsin haastateltavia Facebookin laulunopettajille suunnatusta Voice Teachers United-ryhmästä. Haastatteluun ilmoittautuivat halukkaiksi vain Christa Renwall, sekä Iris ja Demian Seesjärvi. Pauliina Uusivirtaan otin itse suoraan yhteyttä, sillä olin ollut hänen oppilaanaan useita vuosia sitten. Jälkeenpäin ajateltuna olisin voinut hoitaa haastateltavien etsinnän lähestymällä laulunopettajia henkilökohtaisesti. Vastauksien vähyydestä voinee myös päätellä, ette oppilaideni huonojen esiintymiskokemuksiin perehtyneitä oppilaita olekaan niin paljon kuin kuvittelin.

Haastattelujen myötä selvisi, että haastateltavat lähestyvät aihetta kovin eri näkökulmista. Tämä oli samalla työni suuri rikkaus että haaste. Haastattelun toteuttamista helpottivat selkeät kysymykset, jotka lähetin kahdelle ensimmäiselle haastateltavalle etukäteen. Sekä Pauliina että Christa ehtivät siis valmistautua haastatteluun. Viimeisille haastateltaville kysymykset jäivät lähettämättä, mikä näkyi haastattelun kuluessa. Sain kuitenkin heiltäkin vastaukset kysymyksiini. Tein viimeisen haastattelun yhteishaastat-

teluna Iris ja Demian Seesjärvelle. Tarkastutin valmiit haastattelut kaikilla haastatelluilla ja tein pieniä korjauksia tekstiin heidän toiveidensa mukaan.

Haastattelun sujuvuutta vaikeutti oma kokemattomuuteni haastattelijana, mikä näkyi selkeimmin ajankäytössäni. Varsinkin Christan kohdalla haastattelu venyi jopa puoli-toistatuntiseksi ja eksyi välillä aiheesta sivuraiteille. Christalla on LFC Life Coach-koulutuksensa myötä valtavasti tietoa mentaalivalmennuksesta, ja innostuin itsekin juttelemaan aiheen vierestä. Olisin voinut ohjata kaikkia haastatteluja jämäkämällä otteella. Uskon että haastatteluista nousseet tulokset palvelevat tarkoituksenmukaisesti laulunopettajien ammattikenttää, vaikka haastattelutaidoistani puutteita löytyikin.

Koen että työni on tärkeä, ja että koostamani materiaalipaketti palvelee laulunopettajia yli generajojen. Vaikka rajasinkin työni laulunharrastajiin, uskon osan harjoituksista soveltuvan hyvin myös ammattilaulajille. Toivon, että muidenkin instrumenttien osaajat voivat saada työstäni inspiraatiota omaan työskentelynsä.

Tutkin työssäni laulunharrastajien huonojen esiintymiskokemusten käsittelyä. Rajaus harrastajiin ei aivan täydellisesti onnistunut, sillä osa haastateltavista työskentelee enimmäkseen ammattilaisten kanssa. Vaikka työni on mielestäni onnistunut, jäi se kuitenkin pintaraapaisuksi laajasta aiheesta. Tarkoitukseni oli myös tutkia, kuinka huonojen esiintymiskokemusten tutkiminen on vaikuttanut oppilaisiin, mutta keskittyessäni työkaluihin tämä osa-alue jäi työssäni vaillinaiseksi. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia käytännön kautta, millainen vaikutus huonojen esiintymiskokemusten käsittelyllä on oppilaisiin.

Huomasin olevani joissain asioissa eri mieltä kuin haastateltavani. Esimerkiksi se, että opettajan tulisi pystyä olemaan empaattinen ilman omaa tunnereaktiota tuntuu itselleni hieman vieraalta ajatukselta. Tehdessäni pedagogisiin opintoihini liittyvää esitelmää opinnäytetyöni aiheesta yksi kuuntelijoista kertoi opettajan tunteiden näyttämisestä opetustilanteessa olevan myös päinvastaista tutkimusta. Aion perehtyä asiaan jatkossa tarkemmin. Opettajan oman tunneprosessin tärkeydestä olen samaa mieltä haastateltavien kanssa. Huomasin työn edetessä huomasin itselläni olevan ristiriitainen suhde häpeään ja muihin negatiivisiin tunteisiin. Opetusmateriaalipakettiin kirjoittamani harjoitteet ovat siis hyödyksi myös itselleni ja muutamia niistä olen jo käyttänytkin.



Olen saanut opinnäytetyöni tekemisestä suuntaa ja vahvistusta sille, millainen pedagogi olen. Opintojeni aikana olen saanut positiivista palautetta kyvystäni kohdata ihmisiä empaattisesti ja lämpimästi. Tällä tiellä haluan jatkaa. Olen oppinut, että laulunopettajan on hyvä oppia olemaan armollinen myös itselleen. Lähden opettelemaan myös tätä suhtautumistapaa Pauliinan filosofialla; ”pienin, lempein, hellin askelin”.

## Lähteet:

Annala, Johanna 2014. Psyyken ja itsetunnon merkitys laulunopetuksessa. Maisterintutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Arjas, Päivi 1997. Iloa esiintymiseen - muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä : Atena Kustannus Oy.

Arjas, Päivi. 2014. Varmasti lavalle: muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena, Gummerus.

Bandura, Albert 1994 Self-efficacy. Www-dokumentti.

Saatavissa:<https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>

Luettu 29.9.2017. Tekijän käännös.

Laukkanen, A-M. & Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus

Lindeberg, Anna-Mari 2005. Millainen laulaja olen. Opettajaksi opiskelevan vokaalinen minäkuva. Väitöskirja. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Niiranen, Veera 2012. Esiintymisen harjoittelu laulajan silmin. : Kolmen esiintymistilanteen analyysi. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Nissinen, Milla 2016. Epävarman oppilaan kohtaaminen laulutunnilla. Opinnäytetyö. Lahti: Lahden Ammattikorkeakoulu.

Numminen, Ava 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi : tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Väitöskirja. Helsinki: Sibelius-Akatemia

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. 19. painos. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY. E-kirja.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/> (Luettu 21.11.2017.)

Taari, Jenni 2016."Esiintymistä pitää harjoitella, mutta se ei saa olla matikkaa."

Kokemuksia pop- ja jazzlaulun harrastajien esiintymisen opettamisesta . Opinnäytetyö.  
Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Tulamo, K. 1993. Musiikillinen minäkäsitys, sen rakenne ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimus peruskoulun neljännellä luokalla. Sibelius-Akatemia. Studia musica 2. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Pauliina Uusivirran henkilökohtainen tiedontanto 6.10.2017

Christa Renwallin henkilökohtainen tiedonanto 12.10.2017

Iris ja Demian Seesjärven henkilökohtainen tiedonanto 16.10.2017

### **Haastattelukysymykset**

1. Kerro hieman itsestäsi ja työstäsi laulunharrastajien opettajana.
2. Onko oppilaillasi ollut huonoja esiintymiskokemuksia? Miten ne ovat vaikuttaneet laulajiin?
3. Millaisia konkreettisia työtapoja olet käyttänyt huonojen esiintymiskokemusten käsittelyyn auttaaksesi oppilasta selviämään niistä?
4. Mikä on mielestäsi tärkeintä tällaisen oppilaan kohtaamisessa?
5. Millaisia seurauksia kokemuksen käsittelyllä on ollut?
6. Jäikö kysymyksistä mielestäsi puuttumaan jotain olennaista, haluaisitko lisätä jotain?

Harjoituksia oppilaan huonon esiintymiskokemuksen käsittelyyn

Harjoituksia häpeän käsittelyyn

#### Harj. 1. Keskustelu

Keskustelu on yksi tärkeimpiä työvälineitä oppilaan myötätuntoisen kohtaamisen lisäksi. Tärkeintä siinä on antaa oppilaalle tilaa itse sanoittaa tilannetta ilman, että opettaja lähtee syöttämään jotain valmista. Opettajan on hyödyllistä tehdä oma haavoittuvuutensaakin näkyväksi, omista huonoista kokemuksista kertominen voi tuoda oppilaalle toivoa siitä, että kaikesta selviää ja kaiken tasoisille laulajille sattuu mokia. Oppilaalta voi keskustellessa kysyä, oliko huonoksi mielletyssä kokemuksessa jotain hyvää, mikä onnistui? Ja oppilaasta riippuen voi pyytää erittelemään mikä meni huonosti. Olivatko kyseessä omat vai muiden odotukset jotka tuntuivat petetyiltä? On myös hyvä selvittää onko huono kokemus tullut itse esityksestä, vai siitä saadusta palautteesta. Joskus hyväkin kokemus voi mennä pilalle tökerön palautteen vuoksi. Harjoitus tehdään oppitunnilla kahdestaan oppilaan kanssa.

#### Harj.2. Kokemuksen tunnistaminen ja tutkiminen (Christa Renwall)

Opettaja voi rohkeasti kysyä miltä mikäkin asia oppilaasta tuntuu, ja pyytää oppilasta esim. kuvailemaan miltä huono kokemus tunnetasolla tuntuu. Opettaja voi käyttää apuna kysymyspatteristoa ja tunnelistoja. Mieli-kehoyhteys: Millaisia tunteita herää, miltä tunne tuntuu fyysisesti kehossa, onko sillä muoto, väri, liike. ym. Kuinka epämiellyttävä tunne on asteikolla 1-10? Milloin tunsit kyseistä tunnetta ensimmäistä kertaa?

Harjoitus tehdään oppitunnilla kahdestaan oppilaan kanssa.

#### Harj.3. Aikajana (Pauliina Uusivirta)

Oppilas ja opettaja tekevät yhdessä paperille aikajanan (mitä tapahtui ennen esitystä, sen jälkeen, huomenna, viikon, kuukauden, vuoden 10 vuoden päästä) Mittasuhteiden antaminen kokemukselle, oivallus ettei kyseinen kokemus välttämättä vaikuta elämään niin radikaalisti kun on luullut. Harjoitus tehdään oppitunnilla kahdestaan oppilaan kanssa.

#### Harj. 4. Kognitiivinen kolmio (Christa Renwall)

Tärkeää on saada oppilas oivaltamaan, että ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja että ajatukset ovat valintoja. Kognitiivisen kolmion avulla voi havainnollistaa, kuinka ajatus, tunne, toiminta, miten vaikuttavat toisiinsa (oivallus että ajatukset valitaan itse). Harjoitus tehdään oppitunnilla kahdestaan oppilaan kanssa.

#### Harj. 5 Totuudenhorjuttamistyökalu (Christa Renwall)

Totuudenhorjuttamistyökalu, jolla horjutetaan ajatuksen tai uskomuksen todennukaisuutta. Esim. ”Minä olen huono esiintyjä.” Lausetta toistetaan ääneen, ja tunnustellaan millaisia tunteita se herättää sekä miltä tunne kehossa tuntuu. Oppilas arvioi tunteen epämiellyttävyyden asteikolla 1-10. Totuutta horjuttaakseen oppilas lisää lauseeseen sanoja, esim. joissain tilanteissa, silloin tällöin, aina välillä, joinain päivinä, joskus, minusta vain tuntuu, minä vain ajattelen, minä luulen, minä kuvittelen. ym.

Lauseesta voi tulla esim. seuraavanlainen ”Joinain päivinä minusta tuntuu että olen huono esiintyjä.” Samalla tavalla kuin edellistä, oppilas toistaa tätäkin ääneen, ja arvioi tunteen herättämää reaktiota niin mielessä kuin kehossakin sekä arvioi tunteen epämiellyttävyyden asteikolla 1-10. Yleensä tunteen voimakkuus laskee, ja aiheuttaa kehossakin erilaisen tuntuman. Tunteita kohtaan voi myös tuntea myötätuntoa, hyväksyä ne. Lauseena voi sanoa ääneen ”minä hyväksyn tämän häpeän, minä tunnen empatiaa sitä kohtaan. Harjoitus tehdään oppitunnilla kahdestaan oppilaan kanssa.

#### Harj. 6 Ankkurit (Christa Renwall)

Lattialle laitetaan vierekkäin kolme paperia, yksi symboloi huonoa esiintyjää, toinen neutraalia, ja kolmas huippuesiintyjää. Oppilas menee vuorotellen sei-somaan kunkin paperin päälle, ja kertoa miltä minkäkin ankkurin kohdalla tuntuu.

Huono esiintyjä: Muistuta mieleen miltä epäonnistuminen tuntuu

Neutraali esiintyjä: Pyydä valmennettavaa keksimään kysymys jonka vastaukseen hän suhtautuu neutraalisti tai välinpitämättömästi. Esim. Kuinka monta hammasta krokotiililla on? Kuinka monta ihmistä mahtuu yhteen metrovaunuun?

Huippuesiintyjä: Pyydä valmennettavaa muistelemaan hetkeä jolloin on tuntenut ILOA, innostumista, onnistumista, ylpeyttä, rentoutta ja mielihyvää ja tuntemaan se kehossa voimakkaasti ennen ankkuriin astumista. Positiivisen tunteen voi ankkuroida johonkin kohtaan kehoa, vaikka oikeaan kyynärpäähän, sitä koskettamalla voi päästä takaisin

tunteeseen tarvittaessa. Harjoitus toimii parhaiten tunnevahvojen ja hyvin ehollisten ihmisten kanssa. Harjoitus tehdään oppitunnilla kahdestaan oppilaan kanssa.

Harjoituksia esiintymisjännityksen lieventämiseksi

Harj.7.Ryhmäkeskustelu (Pauliina Uusivirta)

Esiintymisjännityksestä keskustelu ryhmän kanssa ja laulajuuden pohtiminen ryhmässä. Laulaja saa itse pohtia, millainen on laulajana, ja mitkä asiat tekevät hänestä sellaisen kuin hän on. Toteutusmuoto on vapaa, voi piirtää, maalata, kirjoittaa...ym. Harjoitus tehdään ryhmässä yhdessä vertaisoppijoiden ja opettajan kanssa.

Harj. 8 Esilläolon harjoittelu ryhmässä (Pauliina Uusivirta)

Luokka asetellaan esiintymistilaksi, on katsomo ja lava. Jokainen ryhmäläinen menee vuorollaan yleisön eli vertaistensa eteen, aluksi vai olemaan. Ollessaan muiden edessä, oppilas saa sanallistaa, miltä jännitys tuntuu. Kun oppilas on valmis, saa hän esittää valmistamansa laulun opettajan säestyksellä. Esityksen jälkeen opettaja, ja yleisö antavat positiivista palautetta. Oppilas saa kokemuksen myös siitä, miltä tuntuu olla yleisössä ja oivalluksen että yleisö on aina esiintyjän puolella.

Harj. 9 Ääni-improvisaatio ryhmässä (Paulina Uusivirta)

Ääni-improvisaatio (joko vapaata tai fillailuja popkappaleen kertosäkeen väleihin vuorotellen) Tämä on lempeä tapa opetella esilletulemistä ja oman tilan ottamista. Mikään ei ole ennaltamääriteltä tai pakollista, oppilas saa itse valita, ottaako kiinni impulssista vai vetäytykö, muita kuunnellessa korvat avautuvat sille, miten erilaisia äänentuottotapoja on olemassa. Harjoitus tehdään ryhmässä yhdessä vertaisoppijoiden ja opettajan kanssa.

Harj.10 Kevennetyllä vastuulla esiintyminen (Pauliina Uusivirta)

Jos esiintyminen soolona on on huonon esiintymiskokemuksen jälkeen liian jännittävää, voi avuksi pyytää esimerkiksi duettoparin. Näin oppilas pääsee esiintymään, mutta tilannetta voi helpottaa duettokaverin läsnäolo.

#### Harj. 11 Esiintyminen laulutunnilla (Pauliina Uusivirta)

Esiintymisen kynnystä voi keventää, pyytämällä oppilasta tuomaan laulutunnille kaverin katsomaan, tai pyytämällä esittämään harjoittelemansa laulun seuraavana laulutuntivuorossa olevalle laulajalle. Harjoitus tehdään oppitunnilla opettajan ja esityksen kuuntelijan läsnäollessa.

#### Harj. 12 Kupla (Christa Renwall)

Jotta lavakammoinen oppilas saa rohkeutta astua sille uudestaan, oppilaan on hyvä tulla tietoisiksi omasta voimastaan. Oppilasta voi pyytää rakentamaan itselleen henkisesti oman kuplan, jonka sisällä toimii vahvasti omasta voimastaan, omasta ytimestään käsin. Lavalla ollessaan oppilas voi kuvitella oman kuplansa lisäksi toisen kuplan, jonka sisälle kuvittelee koko yleisön. Harjoitus tehdään oppitunnilla kahdestaan oppilaan kanssa.

#### Harj. 13 Tuoli (Christa Renwall)

Kun oppilas ei ole vielä varma esiintyisikö, ja punnitsee vaihtoehtoja, tuoli-harjoitus on tässä kohtaa hyvä auttamaan päätöksenteossa. Opettaja laittaa vierekkäin kaksi tuolia, joista toinen symboloi sitä, että ei mene esiintymään. Opettaja voi pyytää oppilasta istumaan tuolille, ja pyytää häntä kuvailemaan, miltä tuolissa istuminen tuntuu. Mitä tunteita herää kehossa, kun et mene esiintymään? Toinen tuoli kuvaa esiintymistä, sitä että menee. Samalla lailla keskitytään mitä tunteita esiintymään meneminen herättää.” Harjoitus tehdään oppitunnilla kahdestaan oppilaan kanssa.

#### Harj. 14 Polku (Christa Renwall)

Harjoituksessa oppilas laittaa lattialle kaksi paperia, lähtötilanteen ja tavoitteen hyvältä tuntuvan etäisyyden päähän. Oppilas aloittaa lähtötilanteesta, ja sanallistaa jokaisen askeleen kohti tavoitetta. Näin oppilas itse kirkastaa mielessään, mitä konkreettisia asioita tavoitteen eteen on tehtävä. Tässä kohtaa auttaa myös kysymys ”mitä teet enemmän ja mitä teet vähemmän?” Opettajan tehtävä on antaa oppilaan oivaltaa itse, mitä hän tarvitsee tavoitteensa saavuttamiseksi. Harjoitus tehdään oppitunnilla kahdestaan oppilaan kanssa.

#### Harj. 15 Harhautuskeinot (Christa Renwall)

Harhautuskeinoissa pyritään harhauttamaan päätä turhilta ajatuksilta. Harjoitus tehdään oppitunnilla kahdestaan oppilaan kanssa.



Emotionaalisessa harhauttamisessa keskitytään tunteisiin, usein raaka teksti-analyysi ja minielokuva-työkalu auttavat niihin kiinnipääsemiseen. Minielokuva-työkalussa laulaja kuvittelee kappaleen elokuvaksi silmiensä eteen tarinoineen, henkilöhahmoineen, miljöineen... ym.

Fyysinen harhauttamisen voi tehdä liikkeen avulla. Kun oppilas keskittyy vaikka yksinkertaiseen askelsarjaan laulaessaan ei korkean nuotin pelko enää mahdu enää ajatuksiin.

Ajatuksellisessa harhauttamisessa yksi työkaluista on ns. ”karaoke-prompteri”. Oppilas kuvittelee eteensä karaokenauhan teksteineen ja tekstin etenemään kappaleen mukaan, ehkä jopa karaokepallon hyppimään tekstin päälle.